

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツ学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	講義
科 目 名	スポーツ栄養学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	第2校舎301
担 当 教 員	岡田あき子	実務経験と その関連資格	平成19年栄養士免許取得 平成23年 管理栄養士免許取得 平成19年～スポーツインテリジェンス(株)勤務			
《授業科目における学習内容》						
1.基礎的な栄養学の知識、アスリートにおける栄養と食事摂取の意義を理解する。 2.消化と吸収 3.アスリートの身体とエネルギー代謝						
《成績評価の方法と基準》						
期末試験にて記述試験を行う。その平均点評価:70% 出席評価:15% 授業参加態度など平常評価:15%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
アスレティックトレーナー専門科目テキスト第9巻スポーツと栄養(日本スポーツ協会)						
《授業外における学習方法》						
毎日の食事において、学んだことを思い出しながら食べ方や食べ物の選び方を考える。 習った部分の復習を必ず行う。特に栄養学は一気に覚えられないので その都度言葉を理解して覚えていくようにする。						
《履修に当たっての留意点》						
食に興味を持つことが第一に必要です。偏ったものや好き嫌いで食べることなく 何でも食べてみようと思ってみる。						
授業の 方法		内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	身体組成と体脂肪・除脂肪体重について		配布資料 アスレティック トレーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	身体組成について、アスリートの身体組成の特徴			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	アスリートのからだ作り		配布資料 アスレティック トレーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	筋肉作り、骨づくり			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	アスリートのウエイトコントロール		配布資料 アスレティック トレーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	増量、減量			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	アスリートの栄養ケアマネジメント		配布資料 アスレティック トレーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	種目特性の分類と食事、トレーニングスケジュールと食事			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	エネルギー消費量		配布資料 アスレティック トレーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	基礎代謝量、食事誘発性熱産生、身体活動によるエネルギー消費			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	グリコーゲン補給と食事	配布資料 アスレティック レーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	糖質摂取とグリコーゲンの回復、運動後の摂取タイミング		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	ビタミン摂取とコンディショニング	配布資料 アスレティック レーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	スポーツ活動とビタミン要求量		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	アスリートの食事計画	配布資料 アスレティック レーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	運動と体温調節、水分・電解質補給の実際		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養欠陥に基づく疾病と対策(1)	配布資料 アスレティック レーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	ビタミン欠乏、エネルギー不足、たんぱく質不足、鉄欠乏性貧血		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養欠陥に基づく疾病と対策(2)	配布資料 アスレティック レーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	月経異常、摂食障害、骨障害、栄養素の過剰摂取		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養ケア(1)	配布資料 アスレティック レーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	試合前の食事		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養ケア(2)	配布資料 アスレティック レーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	試合当日、試合後の食事		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	合宿・遠征での食事	配布資料 アスレティック レーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	合宿・遠征での食事、オフ期の食事、サプリメント		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養指導・栄養教育の実際	配布資料 アスレティック レーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	後期全講義の復習をすること
		各コマにおける授業予定	栄養教育、食事指導の進め方		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	まとめ	配布資料 アスレティック レーナー専門科目テキスト第9巻 スポーツと栄養 (日本スポーツ協会)	学生の理解度の確認をする
		各コマにおける授業予定	学生の理解度を確保する		